
Subject: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [xerberus](#) on Thu, 11 Sep 2008 12:09:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
habe eine interessante Studie zum Thema bcaas und haarausfall gefunden.

<http://www.wipo.int/pctdb/en/wo.jsp?IA=WO1992000720&DISP LAY=DESC>

Ich habe damals nur Minox in den GHEs verwendet. Hat leider nicht viel gebracht. Zumindest kein Neuwuchs. Habe danach Fin genommen. Ca. 1 Jahr. Auch kein Neuwuchs. Habe dann aufgehört wegen verschiedene Nebenwirkungen. Seit Anfang des Jahres benutze ich wieder Minox. Einmal Abends. Kein Bock morgens auf das Geschmiere. Der Ausfall wurde damit zumindest gestoppt. Seit 3 Monaten verwende ich Ket Shampoo 1x täglich (Geheimtip!!!). Außerdem nehme ich wegen Kraftsport seit ca. 4 Monaten täglich BCAAs zu mir. Und ich muss sagen. Diese Kombination schlägt bei mir an. Bei mir wachsen wieder Haare in den GHEs. Nicht nur Flaum, sondern richtige Haare. Mein Haar ist auch viel dichter geworden. Die Haare wachsen auch viel schneller. Sogar zu schnell

Vielleicht haben BCAAs wirklich eine gute Wirkung auf die Haare.

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [daytrader](#) on Thu, 11 Sep 2008 12:43:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist BCAAs?

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 11 Sep 2008 12:45:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wollt ich auch fragen... in dem Artikel wird ja nur was von Aminosäuren in unterschiedlichen Mischungen geschrieben?!

Woher soll man sowas bekommen?!

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Sep 2008 13:01:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Branched Chain Amino Acids

- notwendige aminosäuren für kraft/leistungssportler

<http://www.sportnahrung-engel.de/lexikon.php/keyword/3>

hab auch davon gehört. allerdings war das immer nur im gespräch als kuren vor wettkämpfen oder extrembelastung beim training?!

klärt mich auf, wenn ich falsch lieg. dachte aber zumindest daran, sie ebenfalls mal zu verwenden. (wegen dem training)

grüße

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [pilos](#) on Thu, 11 Sep 2008 13:19:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xerberus schrieb am Don, 11 September 2008 14:09
Vielleicht haben BCAAs wirklich eine gute Wirkung auf die Haare.

der glaube versetzt bekanntlich berge....

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [daytrader](#) on Thu, 11 Sep 2008 15:26:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannst mal nen konkreten Link zu einem Produkt geben? Irgendwie scheinen BCAA's in fast jedem jedem Sportlerprodukt enthalten zu sein und ich komme beim googlen nicht wirklich voran.

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [xerberus](#) on Thu, 11 Sep 2008 21:11:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

BCAAs gibt es z.B. von Peak <http://www.peak.ag/catalog/index.php> unter dem Punkt "Aminosäuren und Peptide"

Diese Aminosäuren sind aber auch in Proteinshakes enthalten. Nur nicht so konzentriert.

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [xerberus](#) on Thu, 11 Sep 2008 21:21:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht hast du recht. Ich habe aber mit dieser Kombination Erfolg. Und das wollte ich euch nicht vorbehalten.

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfall
Posted by [bananas](#) on Thu, 11 Sep 2008 21:34:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man eh bisschen Sport macht ala Krafttraining kann man BCAAs oder Aminotabletten (mit ALLEN Aminos anstelle nur den 4) doch durchaus mal probieren. Kein erfolgreicher Sportler wird jedoch nur ansatzweise seine Leistung auf diese Tabs berufen, da sollte man realistisch sein.

Zitat:Vielleicht hast du recht. Ich habe aber mit dieser Kombination Erfolg. Und das wollte ich euch nicht vorbehalten.

Du empfiehlst etwas, was nicht gefährlich ist, das ist doch schon mal gut. Deine Ausgangssituation (z. B. Vegetarier oder vorher nie Milch getrunken) kenne ich jedoch nicht. Dass Haare an den GH dadurch nachwachsen - naja. Weiterhin viel Erfolg.

Was ich dir aber noch empfehlen kann, sind Bienenpollen / Blütenpollen. Ist quasi ein Multivitamin-Multimineral-Multiaminosäuren-Mix für relativ lau. Gibts bei Ebay auch direkt im Kilobeutel. Über den Tag verteilt mal ein paar Löffel und die größten Mangelerscheinungen sind schonmal gedeckt. Ist natürlich und schadet garantiert nicht.

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfall
Posted by [xerberus](#) on Thu, 11 Sep 2008 21:44:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke auch nicht, dass die Haare alleine dadurch wieder wachsen. Außer man hatte vorher ein Mangel an Eiweißen, z.B. durch schlechte Ernährung. Meine Ernährung war aber eigentlich immer gesund. Mangelerscheinungen hatte ich nicht.

Die Haare und vieles andere in unserem Körper bestehen aber aus Aminosäuren oder brauche diese. Daher wirken die sich zumindest positiv aus.

Vielleicht ist es bei mir das Ket, was jetzt so gut wirkt. Das kann ich aber leider nicht sagen. Ich bin heute zufällig über diesen Artikel gestolpert und fand den interessant und konnte den mit mir in Verbindung bringen.

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfall
Posted by [daytrader](#) on Fri, 12 Sep 2008 15:07:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist das überhaupt für eine "Studie"? Der Link ist doch aus einer Patentanmeldung, oder?

Hat da jemand ein Patent angemeldet um stinknormale Aminos in einem bestimmten Verhältniss als Haarwuchsmittel zu verkaufen?

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [Homers](#) on Fri, 12 Sep 2008 17:01:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daytrader schrieb am Fre, 12 September 2008 17:07Was ist das überhaupt für eine "Studie"?
Der Link ist doch aus einer Patentanmeldung, oder?

ja, müsste so sein.

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/132867/?srch=patent#m_sg_132867

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [daytrader](#) on Fri, 12 Sep 2008 17:19:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mhh versteh ich nicht. Man kann sich ein zusammenmischen von Aminosäuren patentieren lassen? Was ist daran neu? Das Mischungsverhältniss?

Subject: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [Ralf3](#) on Fri, 12 Sep 2008 18:00:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab auch schon davon gehört...bei Lebererkrankungen sollen sie gut sein.

Subject: Aw: Re: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [GrinderFX](#) on Tue, 03 Feb 2015 09:09:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß der Thread ist sehr als aber ich kann von meinen Erfahrungen berichten. BCAAs sind kein geheimen Pillen oder irgendein Wundermittel sondern die 3 wichtigsten Aminosäuren die jeder Mensch zu sich nimmt, nur halt in der normalen Nahrung. Sportler nehmen diese oft recht hochdosiert als Nahrungsergänzung und sie haben eigentlich nur positive Wirkungen und theoretisch sollte sie eigentlich jeder nehmen. Nun zum Thema Haarausfall. Meiner fing sehr früh und sehr aggressiv an und war auch durch nichts zu stoppen, Weder durch Minoxidil oder anderes, die BCAAs haben da auch kaum geholfen.

Dennoch hat mein Körperhaarwuchs in den letzten 1 1/2 Jahren extrem zugenommen, hatte mich immer gefragt wieso jetzt auf einmal und durch Zufall bin ich dann auf eine der Nebenwirkungen von den BCAAs gestoßen, nämlich stärkerer Haarwuchs. Haare die nicht unbedingt vom Haarausfall betroffen sind wachsen durchaus viel schneller und stärker, der Haarausfall am Oberkopf wird dadurch aber kaum gestoppt, höchstens bei denen, die ganz leichten Haarausfall haben. Es handelt sich hier um eine bestätigte und bewiesene Nebenwirkung und der Wachstum passt auch 100% in meinen BCAA Einnahmezeitraum, nehme nichts anderes.

Subject: Aw: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [cyclonus](#) on Mon, 09 Feb 2015 09:43:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann man auch direkt Whey nehmen. Ist auch zum guten Teil aus BCAAs zusammengesetzt und deutlich billiger.

Subject: Aw: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [Yes No](#) on Mon, 09 Feb 2015 10:17:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Mon, 09 February 2015 10:43Kann man auch direkt Whey nehmen. Ist auch zum guten Teil aus BCAAs zusammengesetzt und deutlich billiger.
Nein das ist nicht vergleichbar.
Von "Whey" sollte man mit AGA eher Abstand nehmen (und auch allgemein), da es voll von unerwünschten Substanzen ist (es ist ja aus der Milch). Es fördert Akne und also auch AGA.

Subject: Aw: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [Ninguno](#) on Mon, 09 Feb 2015 12:37:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes no schrieb am Mon, 09 February 2015 11:17cyclonus schrieb am Mon, 09 February 2015 10:43Kann man auch direkt Whey nehmen. Ist auch zum guten Teil aus BCAAs zusammengesetzt und deutlich billiger.
Nein das ist nicht vergleichbar.
Von "Whey" sollte man mit AGA eher Abstand nehmen (und auch allgemein), da es voll von unerwünschten Substanzen ist (es ist ja aus der Milch). Es fördert Akne und also auch AGA.

Oder Eier-Protein nehmen

Subject: Aw: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [cyclonus](#) on Tue, 10 Feb 2015 12:30:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes no schrieb am Mon, 09 February 2015 11:17cyclonus schrieb am Mon, 09 February 2015 10:43Kann man auch direkt Whey nehmen. Ist auch zum guten Teil aus BCAAs zusammengesetzt und deutlich billiger.

Nein das ist nicht vergleichbar.

Von "Whey" sollte man mit AGA eher Abstand nehmen (und auch allgemein), da es voll von unerwünschten Substanzen ist (es ist ja aus der Milch). Es fördert Akne und also auch AGA.

In Whey-Isolat ist in dem Sinne nichts schädliches der Milch mehr übrig (keine Lactose, kein Casein).

Gibt btw. unzählige Studien, die zeigen, wie awesome Whey ist. Neben Creatin (...und "Radfahren") das einzige Bodybuilding-Supplement, was sein Geld wert ist.

Subject: Aw: Studie zu BCAAs / Haarausfal
Posted by [Yes No](#) on Tue, 10 Feb 2015 12:48:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Tue, 10 February 2015 13:30

Gibt btw. unzählige Studien, die zeigen, wie awesome Whey ist. Neben Creatin (...und "Radfahren") das einzige Bodybuilding-Supplement, was sein Geld wert ist.

Es geht ja hierbei nicht um BB.. Außerdem: Sein Geld wert? Whey (insbesondere Isolat) ist nur überteuertes Gimmick. Besonders wenn man von den Schicki-micki-Firmen kauft. Nun sind BBER bekanntlich nicht die intelligentesten Tierchen im Zoo; so glauben die meisten, es ginge um große Mengen Protein. Dabei geht es im Prinzip nur um eine Aminosäure, nämlich Leucin. Etwas unter 2 g Leucin nach der "Muskelanstrengung" und die MPS läuft schon maximal, mehr ist nicht drin. In der Steinzeit hat man diese Menge natürlich aus Protein bezogen, also so 20 g Protein (irgend Sau erlegt oder was). Aber im postmodernen Zeitalter gibt es das Ding auch pur - Wunder der Technik.. Kreatin, das ja, das ist eine ganz andere Kategorie, eine Mono-Substanz, ein genuiner Wirkmechanismus.
